

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

М.Г. Садовский, 2 курс

Научный руководитель – Ю.В. Каркин, м.ист.н.

Командно-инженерный институт МЧС Республики Беларусь

Здоровый образ жизни – необходимое условие безопасной жизнедеятельности человека. Только при разумном подходе к своему поведению и привычкам возможно физическое, духовное и социальное благополучие.

Древнегреческий врач Гиппократ писал: “Умеренность – союзник природы. Поэтому пища, питье, сон, любовь – пусть будет все умеренным”. В настоящее время возникла своеобразная биосоциальная аритмия – рассогласованность природных и социальных ритмов жизни людей. Современный человек испытывает постоянный моторно-висцеральный голод – недостаток импульсов, поступающих от интенсивно работающих мышц (моторные рефлексy) и внутренних органов (висцеральные). Наша нервная система подвергается постоянной, год от года усиливающейся “бомбардировке” как здоровыми, возбуждающими эмоциями, так и отрицательными.

Перикл (около 490–429 гг. до н. э.) говорил: “Здоровье – это состояние морального, психического и физического благополучия, которое дает человеку возможность стойко и не теряя самообладания переносить любые жизненные невзгоды”.

Возрастает темп жизни, сокращаются сроки “износа” зданий, техники, “устаревают” некоторые профессии, убыстряется развитие науки, культуры. Все это предъявляет повышенные требования к внутренним ресурсам человека, его здоровью.

Образ жизни – показатель того, как личность реализует окружающие условия жизнедеятельности в интересах своего здоровья. Здоровый образ жизни подразумевает прежде всего личное, т. е. индивидуальное, здоровье человека, которое во многом зависит от него самого.

Уровень индивидуального здоровья определяют следующие факторы: наследственность (биологический фактор), природная, техногенная и социальная окружающая среда, индивидуальный образ жизни и служба здоровья.

Основные составляющие ЗОЖ:

- культура учебного труда, его научная организация;
- полноценное, сбалансированное по набору жизненно необходимых веществ питание;
- соблюдение режима труда и отдыха;
- пребывание на свежем воздухе, закаливание, тренировка иммунитета;
- соблюдение всех санитарно-гигиенических норм, личная гигиена;
- организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, обеспечивающего суточную потребность организма в движении;
- преодоление вредных привычек (алкоголь, курение, наркомания, токсикомания);
- грамотное экологическое поведение;
- психическая и эмоциональная устойчивость;
- культура сексуального поведения, межличностного общения;
- образование и самообразование по вопросам ЗОЖ.

Все элементы здорового образа жизни проецируются на человека, его жизненные планы, цели, запросы, поведение.

Возрастает темп жизни, сокращаются сроки “износа” зданий, техники, “устаревают” некоторые профессии, убыстряется развитие науки, культуры. Все это предъявляет повышенные требования к внутренним ресурсам человека, его здоровью [1, с. 192].

Двигательная активность человека:

- определяет рост и развитие организма: способствует увеличению массы мускулатуры, укреплению суставов, связок;

- помогает развитию речи;
- обеспечивает устойчивость умственной работоспособности и психической активности;
- влияет на формирование характера человека, его способность творчески мыслить;
- стимулирует выработку гормонов эндорфинов, сокращает избыток адреналина и гормонов, способствующих возникновению стресса;
- влияет на становление и развитие всех функций нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов;
- обеспечивает хорошее приспособление к любому виду трудовой деятельности.

Двигательная активность, регулярные занятия физической культурой и спортом — обязательные условия здорового образа жизни.

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится о высшем уровне здоровья как об одном из основных прав человека. Здоровый образ жизни — это образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья. Как показывают современные исследования, индивидуальное здоровье человека на 49–53% зависит от его образа жизни.

Среди основных составляющих здорового образа жизни выделяются следующие:

- 1) умеренное и сбалансированное питание;
- 2) режим дня с учетом индивидуальных биологических ритмов;
- 3) достаточная двигательная активность;
- 4) закаливание;
- 5) личная гигиена;
- 6) грамотное экологическое поведение;
- 7) психогигиена и умение управлять своими эмоциями;
- 8) сексуальное воспитание;
- 9) отказ от вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков);
- 10) безопасное поведение в быту, на улице, в учебном заведении, обеспечивающее предупреждение травматизма и отравления.

Таким образом, каждый день открывает перед нами новые возможности и ставит новые проблемы. Умение приспосабливаться к меняющейся обстановке и регулировать в соответствии с ней свое поведение — это требование современной жизни.

Индивидуальное здоровье человека составляют три компонента:

- а) социальное здоровье (благополучие);
- б) духовное (нравственное) здоровье;
- в) физическое здоровье.

Социальное благополучие — когда человек уверен в своем завтрашнем дне, имеет жилье, работу, возможность повышать качество образования, карьерный рост, достойную заработную плату, возможность отдыхать согласно своим желаниям и возможностям, имеет возможность поддерживать своих близких, и наконец, чувствует свою «нужность» обществу, т.е. это социальные связи и межличностные отношения, благоприятные условия труда и быта. Социальное здоровье тесно связано с духовным здоровьем человека [2, с. 126].

Духовное здоровье — здоровье нашего разума. Духовное здоровье зависит от:

- а) системы мышления, степени познания окружающего мира и ориентации в этом мире;
- б) умения адекватно определить свое положение в окружающей среде, свое отношение к какому-либо лицу, вещи, области знаний.

Духовное здоровье достигается за счет умения:

- жить в согласии с собой, родными, друзьями и другими членами общества
- прогнозировать различные ситуации, влияющие на жизнь;
- разрабатывать и оптимально адаптировать модель своего поведения применительно к окружающей среде.

Физическое здоровье — это здоровье нашего тела. Физическое здоровье зависит от:

- а) двигательной активности человека;
- б) рационального питания;
- в) закаливания;
- г) соблюдения правил личной гигиены;
- д) безопасного поведения в повседневной жизни;
- е) оптимального сочетания умственного и физического труда;
- ж) умения отдыхать;

з) отказа от употребления алкоголя, наркотиков, курения.

Таким образом, здоровый образ жизни является необходимым условием безопасной жизнедеятельности человека.

Список использованных источников

1. Мартыненко, А.В. Формирование здорового образа жизни молодежи / А.В. Мартыненко [и др.]– М.: Медицина, 1988. – 320 с.
2. Васильева, З.А. Резервы здоровья / З.А. Васильева, С.М. Любинская. — М. : Медицина, 1984. — 270 с.